



当院における妊娠糖尿病の 管理と食育指導

医療法人社団 愛弘会 みらいウイメンズクリニック
荒谷 永岡 茆原

目的

当院の妊娠糖尿病管理の現状把握と食育の必要性について考える。



方法

当院では全妊婦を対象に、12週健診、20週健診の外来の合間で管理栄養士が介入し、栄養相談を行っている。16週健診ではBDHQ(食物摂取頻度調査)を行い、妊婦の日々の食事摂取状況を把握している

妊娠糖尿病や貧血がある方には適宜追加で栄養指導を行っている



妊婦の食事の現状

BDHQの結果より

- ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む野菜、きのこ、海藻の摂取が少ない方が多い
- 蛋白質の摂取が少ない方が多い
- 主食や菓子、清涼飲料水等の糖質の摂取割合が大きい方が多い
- 塩分過多な方が多い

妊娠中に必要な栄養を満たした食事が出来ていない方が多い傾向



妊娠中に付加が必要な栄養素

	エネルギー	蛋白質	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂
初期	+50kcal	-	-	+1.5 μ g	+0.5mg	+0.2mg	+0.3mg
中期	+250kcal	+10g	+80 μ gRAE	+1.5 μ g	+0.5mg	+0.2mg	+0.3mg
後期	+450kcal	+25g	+450 μ gRAE	+1.5 μ g	+0.5mg	+0.2mg	+0.3mg

	ビタミンB ₆	ビタミンB ₁₂	葉酸	鉄	亜鉛	銅	ヨウ素	セレン
初期	+0.2mg	+0.4mg	+240 μ g	+2.5mg	+2mg	+0.1mg	+110 μ g	+5 μ g
中期	+0.2mg	+0.4mg	+240 μ g	+15mg	+2mg	+0.1mg	+110 μ g	+5 μ g
後期	+0.2mg	+0.4mg	+240 μ g	+15mg	+2mg	+0.1mg	+110 μ g	+5 μ g



妊娠糖尿病のスクリーニング検査

12週健診

①年齢35歳以上 ②BMI25以上 ③2親等以内の家族歴 ④GDMの既往歴
の問診項目が1つ以上該当で50gGCT
該当なしで随時血糖を測定

20週健診

全例で50gGCT

50gGCTは140mg/dl以上、随時血糖は105mg/dl以上で75gOGTT



妊娠糖尿病の診断基準

75gOGTT

日本糖尿病・妊娠学会の基準で診断

空腹時血糖 92mg/dl以上

1時間値 180mg/dl以上

2時間値 153mg/dl以上

1点以上で妊娠糖尿病と診断される。



妊娠中の血糖管理

- 産科医師、内科医師、助産師、管理栄養士が連携
- SMBGと食事記録で現状把握を行う
- 食後2時間値が120mg/dl以下となることを目標とし、目標達成率が80%以上を目指す
- 栄養指導は医師外来の時に必ず月に1回以上
- 助産師外来の時に血糖コントロールが不良であれば追加で栄養指導を行う



妊娠糖尿病の方への栄養指導内容

<手ばかり>

- 野菜、海藻、きのこ類は手ばかりで毎食両手1杯
- 肉や魚、卵、大豆製品等蛋白質は手ばかりで毎食片手1杯

<食べ方>

- 最初に食物繊維を多く含む(野菜、海藻、きのこ等)
 - 蛋白質(肉、魚、卵、大豆製品等)
 - 最後に主食
- 一口30回以上、ゆっくりよく噛む



食事内容見直し後

野菜、海藻、きのこ、蛋白質等、妊娠中に必要な栄養素を多く含む食品の摂取割合が増えることで、その結果糖質量の摂取は50%程度になり、食事のみで血糖コントロールが付く方が多い

食事に制限をかけるのではなく、妊娠中に必要な栄養を優先して摂取するよう促している



結果

2015年1月1日～2018年8月31日の分娩総数は2629件

そのうち、妊娠糖尿病は358名(全体の13.6%)

その中でインスリン導入は15名(妊娠糖尿病の4.1%)

食事管理で血糖コントロールがつく方が多い



結論

- 妊娠糖尿病の方は一般の方に比べ7.4倍の確率で将来糖尿病になるといわれている
- 糖尿病人口は2016年に国民健康・栄養調査で1000万人を上回った
- 糖尿病が発症するとその管理や治療が必要となり、重症化により腎機能低下、網膜症など様々な合併症を発症する
- 糖尿病にならないための食生活環境作り、重症化予防の取り組みが急務となっている



産後のフォローアップ検査

産後3ヶ月を目安に75gOGTT、HbA1cを測定

日本糖尿病学会の基準で診断

後日、内科外来を受診

正常型 → 1年に1回の定期検査を受診

境界型 → 半年に1回の定期検査を受診

糖尿病型 → 内科での治療方針の確認



将来の糖尿病患者の削減へ

継続的にフォローを行うことで、食への意識の継続や糖尿病の早期発見に繋がる為、将来の糖尿病患者の削減や重症化の軽減へ繋がる
と考える



食育の必要性

妊娠中、母は児のことを熱心に考える

妊娠中の母は将来家庭の料理長となる人であり、家庭の食事内容を見直すきっかけとなる

家庭の健康を担う妊婦へ食の大切さ、食べ方の基本をお伝えしていくことで、将来の糖尿病削減に繋がると考える

病気になる前の食育が大切であると考え、今後も栄養相談を行っていききたい



ご清聴ありがとうございました

